



OTV ENDURANCE TEAM

Die Ausdauersportabteilung für Triathleten, Duathleten, Läufer, Radfahrer und Schwimmer in Oberhausen und Umgebung

18.09.2017

Sonniges Triathlonfestival im Ostseebad Binz auf Rügen

Zum vierten Mal war das Ostseebad Binz auf der Insel Rügen der Austragungsort für einen Ironman 70.3. Der Triathlon 70.3 besteht aus den Distanzen 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Rad und 21,1 Kilometer Laufen. Mit dabei Fred Torke vom OTV Endurance Team.



Fred Torke, insbesondere bekannt als schneller Läufer über den Strecken 10 km bis Marathon wagte sich erstmalig an die Mitteldistanz im Triathlon heran. Nach der erfolgreichen Marathonteilnahme im April in Wien bereitete sich Fred auf den Triathlon in Rügen vor. Bis Ende Juni lief alles nach Plan.

Dann der Rückschlag. Eine langwierige Verletzung im Schulter- Rückenbereich, die einen kompletten Trainingsausfall des Freiwasserschwimmens von 5 Wochen bedeutete. Er konnte während dieser Zeit nur leichtes Training auf dem Rad durchführen und einige Laufeinheiten absolvieren. Sein Ziel die Mitteldistanz unter 5 Stunden zu schaffen, hat er aufgrund des Trainingsausfalls und auch der fehlenden Vorbereitungswettkämpfe auf 5:30 Std. korrigiert. Eigentlich war es noch ungewiss, ob er überhaupt starten konnte. Aber dank kontinuierlicher Krankengymnastik und Ruhe statt langen Trainingseinheiten konnte er starten.

Der Wettergott hatte am Renntag, Sonntag, den 10.9.17 ein Einsehen mit den rund 1500 Sportlern und setzte den Regen aus. Gleich am Anfang die Bewährungsprobe, das Schwimmen im Meer. Hält die Schulter? Die Schulter hielt und Fred kämpfte sich durch das 17 Grad kalte Wasser. Es ging ca. 450m vom Strand weg an der Binzer Seebrücke entlang raus aufs Meer. Dann um die erste große Boje und ca. 1km weiter parallel zum Strand. Danach wieder um eine große Boje und zurück zum Strand. Schwimmdistanz offiziell 1930 m. Fred schaffte die Strecke in 46 Minuten. Tiefes Durchatmen, jetzt fing der Wettkampf erst richtig an. Doch im Eifer des Wechsels vergaß Fred seine Rad/Laufbrille im Kleiderbeutel. Zurücklaufen war keine Option, da die Beutel in der sogenannte „Drop-Zone“ abgeworfen werden. Keine Chance den wieder zu finden. Also Blindflug auf dem Rad, und hoffen nichts ins Auge zu bekommen. Die Radstrecke war anspruchsvoll (über 400 HM) aber hatte guten Belag. Ein paar heikle Kurven mit darin verlegten Schienen waren zu meistern, aber ansonsten sehr schön zu fahren. Nach dem Missgeschick mit der Brille gab Fred von Anfang an richtig Gas auf dem Rad, da er zudem seine verlorenen Minuten vom Schwimmen aufholen wollte. Dies klappte bestens. Er überholte 500-600 Mitstreiter, was seine Motivation deutlich steigerte. Nach einer Fahrzeit von 2:35h über 90,1km wechselte Fred zum Laufen.

Wieder Wechselzone, diesmal funktionierte alles, nur musste Fred einmal das Dixie testen. Einmal Durchatmen und weiter zu seiner besten Disziplin, dem Laufen.

Die ersten Laufkilometer gingen sehr gut, aber der erste Anstieg zum Klünderberg raubte Fred jetzt doch die Kraft. 250m Länge bei 11% Steigung waren ihm diesmal nach der rasanten Radfahrt zu viel. Fred konnte zwar Laufen, andere gingen hier schon, aber er kann eigentlich besser laufen. Der Trainingsausfall machte sich bemerkbar. Und diese Steigung musste 4mal bewältigt werden. In jeder Runde bekam man ein farbiges Bändchen um den Arm. Wenn man 3 hatte durfte man zum Ziel. Dieses erreichte Fred nach einer Laufzeit von 1:37 Std. für den Halbmarathon und nach einer Gesamtzeit von 5:10 Std., was gleichzeitig Platz 14 in der AK 50 bedeutete.

Im Ziel war Fred total zufrieden mit der erreichten Zeit. Mehr war beim besten Willen diesmal nicht drin. Mit Kampfgeist hat Fred eine sehr schnelle Zeit nach der Verletzung erreicht und sein persönliche korrigierte Zielzeit von 5:30 Std. deutlich unterboten. Und im nächsten Jahr wird er seinen Traum unter 5 Stunden zu finishen erneut in Angriff nehmen..

Disziplinen:

Schwimmen: Rang 122 M50, 903 Männer und 1065 Gesamt; Pace 2:25 min./100m

Radfahren: Rang 46 M50, 410 Männer und 435 Gesamt; Pace: 34,84 km/h

Laufen: Rang 14 M50, 182 Männer und 195 Gesamt; Pace 4:37 min/km

Gesamt: Zeit: 5:10:52, Platz 420 Gesamt, Platz 395 Männer, Platz 41 Männer M50